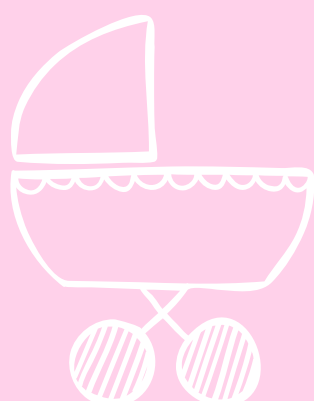


BOUGER POUR 2

Cours de groupe sur Zoom
L'activité physique pendant la
grossesse et en post-partum

L'activité physique pendant la grossesse peut apporter plusieurs bénéfices à la femme et à l'enfant. La Direction Santé et Mieux-Être vous offre donc des cours de groupe via la plateforme Zoom. Ces cours seront dirigés par une kinésiologue et visent le bien-être de la femme enceinte, de la nouvelle maman et du bébé.

LES BIENFAITS



Pour la femme, l'activité physique peut prévenir le diabète de grossesse, la prise de poids excessive, ainsi que les dysfonctions du plancher pelvien. Il peut aussi y avoir des bienfaits pour la santé mentale.

Pour le fœtus, l'activité physique peut être synonyme de prévention à l'obésité infantile, d'une meilleure transmission des nutriments avec le placenta et un bébé plus calme post-entraînement.



COURS DE GROUPE SUR ZOOM

Pour les femmes enceintes:

Lundi et mercredi de 10h à 11h

Pour les nouvelles mamans:

Mardi et jeudi de 10h à 11h

À partir du 18 janvier 2021

POUR TOUTE INFORMATION ET INSCRIPTIONS

Élisabeth Gros-Louis, B.Sc. Kinésiologie
courriel: elisabeth.groslouis@cnhw.qc.ca



Nation huronne-wendat
Direction Santé et Mieux-Être